



7月学校給食献立予定表



令和5年

新宿区立大久保小学校

実施日 日 曜	献立名	献立名			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの		
3月	牛乳 ブラウンピラフ ツナじゃがオムレツ ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ツナ たまご	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ しめじ パセリ マッシュルーム ピーマン あかピーマン さやいんげん にんじん もやし キャベツ	621 26.7	
4火	牛乳 麦ごはん ぶりの韓国焼き 野菜のいそあえ 具だくさんのみそ汁 冷凍パイ	ぎゅうにゅう ぶり のり とうふ みそ わかめ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	にんにく しょうが ながねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ えのきだけ たまねぎ ほうれんそう パイン	609 27.7	
5水	牛乳 コッペパン ジャム 白いんげん豆のクリームシチュー すいか	ぎゅうにゅう とり いんげんまめ なまクリーム	ミルクパン あぶら じゃがいも こむぎこ	いちごジャム たまねぎ にんじん にんにく パセリ すいか	600 23.9	
6木	牛乳 やきそば 焼きチーズポテト 豆腐と青菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり チーズ とり とうふ わかめ	あぶら むしちゅうかめん じゃがいも バター さとう	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ もやし にんにく えのきだけ チンゲンサイ	545 25.1	
7金	牛乳 七夕ちらしずし そうめんすまし汁 サイダーゼリー【七夕献立】	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ たまご ちらしかまぼこ かんてん	こめ さとう あぶら ごま そうめん	しょうが にんじん かんぴょう しいたけ さやいんげん ながねぎ こまつな ぶどうジュース ナタデココ パイン	572 20.5	
10月	牛乳 きなこ揚げパン サイコロサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	マーガリンパン さとう あぶら ワンタン じゃがいも	にんじん しめじ もやし はくさい ながねぎ チンゲンサイ しょうが きゅうり コーン	638 23.1	
11火	牛乳 西湖豆腐丼 バンサンスー オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら でんぶん はるさめ さとう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん たけのこ しいたけ トマト くら ぎゅうり キャベツ もやし オレンジ	604 25.4	
12水	牛乳 ごはん のりの佃煮 肉じゃが しらすサラダ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく しらすぼし	こめ さとう じゃがいも あぶら こんにゃく	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり とうがらし	608 25.5	
13木	牛乳 スパゲッティミートソース アスパラガスサラダ【伊那市の食材を使った献立】 伊那華のりんごジュースで作ったゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ かんてん	スパゲッティ あぶら さとう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ アスパラガス コーン りんご りんごジュース	628 27.9	
14金	牛乳 麦ごはん めひかりの南蛮漬け 春雨と野菜の炒め物 とうふとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう めひかり ぶたにく みそ わかめ とうふ	こめ むぎ あぶら でんぶん こむぎこ さとう はるさめ	ながねぎ にんにく にんじん たまねぎ もやし くら えのきだけ こまつな	615 25.6	
18火	牛乳 ポテトライス さけのハーブ焼き トマトのミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム さけ ベーコン ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター マカロニ	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく セロリ かぶ キャベツ トマト パセリ	590 28.9	
19水	乳飲料 夏野菜のカレーライス じゃこサラダ 冷凍みかん	にゅういんりょう ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ なす こまつな キャベツ もやし みかん	611 20.9	
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					7月分 一日あたりの平均	604 25.2
					3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。冷たいめんだけで食事を済ませたり、食事を食べなかつたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう！

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 	<p>夏野菜をしっかりと食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。
<p>こまめに水分をとみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

